

Runners High(light)

Im AOK-Bonusprogramm kann man sich **Volksläufe** „vergolden“ lassen. Anerkannte Läufe stellen u. a. das Bad Waldseer Lauffieber und der Zoller-Hof-Lauf in Sigmaringen dar. Abgesehen vom AOK-Bonusprogramm ist Laufsport für die Sommerfigur überaus gewinnbringend.

Sie ist jung, dynamisch und sportbegeistert. Lläuft drei- bis viermal pro Woche eine – wie sie meint – bescheidene Strecke von mindestens 10 Kilometer und engagiert sich mittlerweile im Lauffreiff, um ihre Sportbegeisterung an andere weiterzugeben. Sylvia Volk gehört zu einem siebenköpfigen Trainer-team, das Interessierten das Joggen schmackhaft macht. Die gelernte Ernährungswissenschaftlerin hat früher dem Sport auf zwei Rädern mehr abgewonnen. Durch verschiedene Umstände ist die Zeit dafür mittlerweile knapp geworden, und so läuft sie nun. Zum Joggen ist sie schon vor vielen Jahren gekommen. Aber seit ihrem ersten Zoller-Hof-Lauf vor fünf Jahren, erzählt die sympathischen Frau mit den blauen, klaren Augen, misst sie sich



Zoller-Hof-Sportwochenende

Gemeinsam Fit Aktiv – Training für ambitionierte Läufer.

Voraussetzung: 1 Std. ununterbrochen oder 8 km am Stück joggen zu können. Teilnahmegebühr keine. Infos bei Rudolf Hinkel, Tel. 07571 681393
Internet:
www.gemeinsamfit.de

auch bei Wettkämpfen. Doch das sollte nicht alles sein: Danach hat sie die C-Trainerlizenzstufe beim WLIV erfolgreich absolviert und will heuer einen draufsetzen. Die Lizenzstufe B und damit der Präventionsfachübungsleiter ist ihr Ziel für 2008. Das Laufen macht mir einfach Spaß, bekennt sie. Besonders der Wettkampfsport hat es ihr angetan. Im Jahr absolviert sie mehrere Halbmarathons. Dabei

spielt die Rangliste weniger eine Rolle. Es geht ihr mehr darum, die Natur zu erleben, die Anspannung vor dem Start und die Vorbereitung. Dadurch, sagt sie, bekommt das Laufen einen weiteren Sinn. Auf etwas hinzuwirken und dann in die Tat umzusetzen, das ist eine gute Motivation, findet Volk. Und beim eigentlichen Lauf kommt man in eine Art Rausch, dem Runners High.

Ein Highlight in der Laufszenen, findet Sylvia Volk, ist nach wie vor der Zoller-Hof-Lauf. Was ihr daran gut gefällt, ist die familiäre Atmosphäre, das lockere aber organisierte Lauftraining in den unterschiedlich starken Laufgruppen. Und natürlich, wenn ihre Schützlinge glücklich und zufrieden im Ziel ankommen.

→ Mehr Infos unter
www.gemeinsamfit.de



Ein weiteres Highlight, das ebenfalls im AOK-Bonusprogramm anerkannt wird, findet Anfang Mai statt. Wenn das „Lauffieber“ in Bad Waldsee ausbricht, füllen rund 1.500 Anhänger der natürlichsten Fortbewegung der Welt die Gassen. An diesem Tag wird die historische Innenstadt Bad Waldsees, der idyllische Stadtsee und die Strecken in der herrlichen Riedlandschaft zum Mekka für Laufsportbegeisterte. Die Umgebung Oberschwabens ist im Frühling ein geradezu meditatives Erlebnis. Ein ganz besonderer Zauber liegt über der Veranstaltung. Das bestätigen alle, die zum ersten Mal dort gelaufen sind.

Beim Lauffieber ist die Spannung bis in die Haarspitzen zu spüren. Wenn sich die gewaltige Masse an Läufern aller Altersklassen in Bewegung setzt, gibt es kein Halten mehr. Die Kleinsten rasen zwischen 700 und 1.400 Metern rund um den Stadtsee, während die Hauptläufer die 10.000 Meter, die Halbmarathon- oder die Marathondistanz bewältigen. Idyllisch gelegen bietet das

WLV und AOK

Jährlich finden in Württemberg mehr als 300 gemeldete Volksläufe mit ca. 160.000 Teilnehmern statt. Mit dem WLV haben die Volkslaufveranstalter in Württemberg einen Fachverband, der sich um die Belange der Ausrichter kümmert. Auf der Internetseite steht auch ein Sportkalender mit vielen Terminen zur Verfügung. Die AOK unterstützt den WLV bei Fortbildungsveranstaltungen und beteiligt sich bei diverser Werbematerial an den Kosten.

- www.wlv-sport.de/Sportkalender
> Termine in der Regio
- www.aok-bw.de/Fitnesscheck
kurze Übersicht über die eigene Leistungsfähigkeit
- www.aok-care.de/Trainingsplaner
individueller Trainingsplan auch für andere Sportarten
- www.aok.de/Laufend in Form
Experten wie Herbert Steffny erstellen einen Wochenplan fürs Lauffaining

Zentrum sowohl dem Zuschauer als auch den Aktiven eine traumhafte Kulisse. Die Altstadt sorgt für eine weitere Gänsehautstimmung, so der Vorstand Bernhard Schultes.

In Bad Waldsee wird bereits zum 4. Mal die Laufserie zum Schwaben Gold-Cup gestartet. Im Gegensatz zum Zoller-Hof-Lauf werden bei diesem Laufspektakel auch Staffeltwettbewerbe für Vereine und Firmen

angeboten. Die Besonderheiten des „Lauffiebers“ lassen sich laut Bernhard Schultes kurz und bündig beschreiben: „Hier laufen Jung und Alt, Freizeitsportler und ambitionierte Läufer, alte Hasen und Ersttäter in einer bunten Mischung mit.“ Doch das Lauffieber steckt an. Die Laufbegeisterung geht in Bad Waldsee weit über die nüchternen Zahlen hinaus.

Der gut organisierte Service um diese Laufveranstaltung findet seit vier Jahren große Anerkennung: die Verpflegung an der Strecke ist vorbildlich und die vielen freundlichen und hilfsbereiten Helfer bemerkenswert. Sehr gut angenommen werden die kostenlosen Massagen im Anschluss an die Strapazen, im Maxibad der städtischen Rehakliniken.

- Mehr Infos unter www.badwaldseer-lauffieber.de

Lauf-Highlights

- 06. 4. 08: Freiburg Halb-/Marathon
- 27. 4. 08: Schussental-Nordic-Walkathlon, Weingarten
- 26. 4. 08: Zoller-Hof-Lauf, Sigmaringen
- 03. 5. 08: Lauffieber, Bad Waldsee
- 24. 5. 08: Megalauf, Ravensburg und Tettngang
- 07. 6. 08: Pfahlbau Halbmarathon, Uhldingen
- 14. 6. 08: Altstadtlauf, Wangen i. A.
- 28. 6. 08: Ravensburg läuft, Ravensburg
- 19. 7. 08: Laufsport-Linder Frauenlauf, Vogt
- 14. 9. 08: AOK-Spieleland-Lauf, Meckenbeuren